

п. 2.1. Основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1» (рекомендована к принятию Педагогическим советом 31.08.2022 (протокол № 11), утверждена приказом директора от 31.08.2022 № 153-д)

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
1-4 классы**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 КЛАСС (99 Ч)

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1 ч) Режим дня и правила его составления и соблюдения.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (95 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная деятельность (92 ч)

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Модуль «Лёгкая атлетика» (24 ч)

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в
длину с места толчком двумя ногами, прыжки в высоту с
прямого разбега. Метание мешочка на дальность, метание в цель.

Модуль «Гимнастика» (24 ч)

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Модуль «Зимние виды спорта» (14ч)

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Модуль «Подвижные и спортивные игры» (22ч)

.Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладноориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств - средствами спортивных и подвижных игр.

Модуль «Спорт» (8 ч)

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 КЛАСС (102 Ч)

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 ч)

Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Спортивно-оздоровительная деятельность. (56 ч)

Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; собеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Модуль «Гимнастика» (12 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Модуль «Зимние виды спорта» (10ч)

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Прикладно-ориентированная физическая культура.

Модуль «Спорт» (8ч)

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств - средствами подвижных и спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3 КЛАСС (102 Ч)

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и

предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. (56 ч)

Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Модуль «Гимнастика» (12 ч)

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Модуль «Зимние виды спорта» (10ч)

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Спорт» (6ч)

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4 КЛАСС (102 Ч)

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)

Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культур

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. (60 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность. (56 ч)

Модуль «Лёгкая атлетика» (14 ч)

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Модуль «Гимнастика» (12 ч)

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Модуль «Зимние виды спорта» (10ч)

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль «Спорт» (6ч)

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине — России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества
- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

Духовно-нравственного воспитания:

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.

Эстетического воспитания:

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования.

Целевые ориентиры
<p>Гражданско-патриотическое воспитание</p> <p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине — России, её территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины — России, Российского государства.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p>

<p>Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.</p> <p>Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.</p>
<p>Духовно-нравственное воспитание</p> <p>Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учётом национальной, религиозной принадлежности.</p> <p>Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.</p> <p>Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.</p> <p>Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.</p>
<p>Эстетическое воспитание</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p> <p>Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.</p>
<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.</p> <p>Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.</p>
<p>Трудовое воспитание</p> <p>Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p> <p>Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p>
<p>Экологическое воспитание</p> <p>Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.</p> <p>Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.</p>
<p>Ценности научного познания</p> <p>Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и</p>

самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях знания.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; б выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; коммуникативные УУД;
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; б понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); **коммуникативные УУД:**
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализ выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; регулятивные УУД;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение. По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:
- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся: **познавательные УУД:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; 6 демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

К концу обучения в четвёртом классе обучающиеся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
(с учетом рабочей программы воспитания)
1 класс (99 ч)**

№ п/п	Тема	Количество о часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Учебный диалог: о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта; ▪ Наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; ▪ Обсуждение и сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними 			
1	Понятие «Физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2ч)

- Учебная беседа на тему «Предназначение режима дня», определение основных дневных мероприятий первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера
- Ознакомление с таблицей режима дня и правилами ее оформления.

3	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start
4	Правила составления и соблюдения таблицы режима дня	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

- Учебная беседа на тему: «Личная гигиена», обсуждение положительной связи личной гигиены с состоянием здоровья человека
- Учебная беседа о гигиенических процедурах и правилах их выполнения, определение времени для их проведения в режиме дня
- Учебная беседа на тему «Осанка человека», правильной и не правильной формой осанки, выявляют ее отличительные признаки
- Знакомство с возможными причинами нарушения осанки и способами ее профилактики
- Учебный диалог: Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» разучивают упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.
- Рассказ учителя о физкультминутке как комплекс физических упражнений, ее предназначение в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста .
- Учебный диалог на установление положительной связи между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводя примеры ее планирования в режиме учебного дня;
- Учебный диалог о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в нее упражнений;
- Разучивание комплекса утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для уселения дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)

5	Роль и значение гигиены человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357
6	Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978

7	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916
Спортивно- оздоровительная деятельность (92час)			
Модуль «Лёгкая атлетика» (24ч)			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой» ▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера, с изменением скорости передвижения с использованием метронома, ▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Бег в колонне по одному» с невысокой скоростью, с использованием лидера, с разной скоростью, по команде, в чередовании с равномерной ходьбой. ▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Прыжок в длину с места: знакомство с образцом учителя и правилами его выполнения(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком ,выполнение приземления после фазы полета, измерение результата после приземления, разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки в верх из полуприседа на месте с поворотом в правую и левую сторону, обучаются приземлению после прыгивания с горки матов ,обучаются прыжку в длину с места в полной координации. ▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками. ▪ Групповая работа: (с использованием иллюстративного материала и образец учителя). Тема: Прыжок в длину и высоту с прямого разбега»: наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега,анализируют основные его фазы(разбег, отталкивание ,полет,приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскок, прыжки толчком одной ногой вперед- вверхс места и с разбега с приземлением; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации, разучивание метания мешочка в цель и на дальность. 			
8	Знакомство с рекомендациями по технике	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623

	безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой.		
9	Беговые упражнения из различных исходных положений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
11	Совершенствование равномерного бега в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
13	Обучение технике челночного бега.(3X10)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623
14	Совершенствование технике челночного бега (3X10)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623
15	Обучение техники бега на 30 метров с высокого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082
16	Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082
17	Развитие физического качества -быстрота Игра «кто быстрее»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310
18	Обучение техники метания мешочка на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082
19	Закрепление техники метания мешочка на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082
20	Совершенствование техники метания мешочка на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082
21	Метание в цель. Игра «Точно в мишень»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123
22	Обучение техники метания в цель с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254
23	Закрепление техники метания в цель с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254
24	Совершенствование техники метания в цель с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254

	разбега		
25	Выносливость Игра « К своим флажкам»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334
26	Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334
27	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334
28	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334
29	Обучение прыжка в длину с места (фаза отталкивания ,приземление)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399
30	Закрепление техники прыжка в длину с места (в полной координации)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399
31	Совершенствование техники прыжка в длину с места (в полной координации)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399

Модуль «Гимнастика» (24 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению»; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических упражнений».

- Групповая работа: Тема: « Исходные положения в физических упражнениях» (с использованием показа учителя иллюстративного материала, видеофильмов) :знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; положение лежа)

- Групповая работа: Тема: «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают образец техники учителя,

уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте(шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.

- Групповая работа (использование показа учителя, иллюстративного материала) Тема: «Гимнастические упражнения» : наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лежа на полу); разучивают упражнения со скакалкой(перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприсяде; с поворотом в правую и левую сторону).

- Групповая работа (использование показа учителя, иллюстративного материала) Тема: «Акробатические упражнения». Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют ее выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъему туловища из положения лежа на спине и животе; обучаются подъему ног из положения лежа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лежа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами, разучивают прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами.

32	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523
33	Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений (стойки, упоры, седы, положения лежа) Обучение акробатических упражнений "Мост"	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523
34	Разучивание строевых упражнений: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. Обучение акробатических упражнений "Ласточка"	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523
35	Обучение техники поворотов направо, налево, передвижение в колонне по	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523

	одному с равномерной скоростью. Разучивание стилизованных передвижений гимнастический шаг, гимнастический бег.		
36	Закрепление техники гимнастического шага, бега Вис на согнутых руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590
37	Совершенствование техники гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом в чередовании ;вис на согнутых руках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590
38	Разучивание упражнений с гимнастическим мячом (подбрасывание одной и двумя руками, перекидывание с одной руки на другую)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590
39	Закрепление упражнений с гимнастическим мячом (подбрасывание одной и двумя руками, перекидывание с одной руки на другую)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590
40	Совершенствование упражнений с гимнастическим мячом (подбрасывание одной и двумя руками, перекидывание с одной руки на другую)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590
41	Разучивание упражнений с гимнастической скакалкой (перешагивания и перепрыгивание через скакалку, вращение скакалки двумя руками с правого и левого бока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440
42	Совершенствование упражнений с гимнастической скакалкой (перешагивания и перепрыгивание через скакалку, вращение скакалки двумя руками с правого и левого бока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440
43	Совершенствование упражнений с гимнастической скакалкой (перешагивания и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440

	перепрыгивание через скакалку, вращение скакалки двумя руками с правого и левого бока.		
44	Обучение техники гимнастических прыжков в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе ; с поворотом в правую и левую сторону; лазание	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584
45	Обучение техники подъема туловища из положения лежа на спине и животе. Вращение гимнастического обруча Перекаты в группировке, кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822
46	Закрепление техники подъема туловища из положения лежа на спине и животе. Вращение гимнастического обруча. Перекаты в группировке, кувырка вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822
47	Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине и животе; вращение гимнастического обруча. Перекаты в группировке, кувырка вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822
48	Обучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине из виса лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544
49	Закрепление техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине из виса лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544
50	Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине из виса лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544
51	Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафеты с мячом и	1	

	гимнастической скакалкой.		
52	Тестирование подтягивание на высокой перекладине (м); на низкой перекладине (д.)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544
53	Обучение техники прыжков в упоре на руках, толчком двумя ногами. Круговая тренировка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460
54	Закрепление техники прыжков в упоре на руках, толчком двумя ногами. Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460
55	Совершенствование техники прыжков в упоре на руках, толчком двумя ногами. Круговая тренировка .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460

Модуль «Лыжная подготовка» (14 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению»; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

- **Практическое**

занятие: Тема: «Строевые команды лыжной подготовке (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):

По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:

«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте водношеренг у; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.

- **Групповая работа:**
Тема «Передвижение на лыжах ступающим скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные ее элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные ее элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время

<p>передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные ее элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные ее элементы (по фазам движения в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют ее во время прохождения учебной дистанции.</p>			
56	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
57	Обучение переноски лыж к месту занятий. Основная стойка лыжника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
58	Обучение техники передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
59	Закрепление техники передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
60	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом (без палок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
61	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом (без палок)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
62	Обучение техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419
63	Закрепление техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419
64	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419
65	Совершенствование техник передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом во время прохождения учебной дистанции	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419
66	Совершенствование передвижений на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780

	ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «Кто дальше?»		
67	Техника торможения падением на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780
68	Подъем на склон «лесенкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461
69	Движение «змейкой» на лыжах с палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801
<p>Модуль «Подвижные и спортивные игры» (22 ч)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению»; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. ▪ Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми». ▪ Групповая работа: тема: «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):разучиваютчиталкидляпроведениясовместныхподвижныхигр;используютихприраспределенииигровыхролейсреди играющих;разучиваютигровыедействияиправилаподвижныхигр,обучаютсяспособаморганизациииподготовкиигровыхплощадок;обучаютсясамостоятельнойорганизации по проведениюподвижныхигр(поучебнымгруппам);играютвразученныеподвижныеигры. 			
70	Знакомство с техникой безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644
71	Разучивание считалок для проведения совместных подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644
72	Разучивание подвижных игр на развитие ловкости: «Быстро встань в колонну», «ловишки» .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665
73	Закрепление подвижных игр на развитие ловкости:	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665

	Быстро встань в колонну», «Ловишки».		
74	Совершенствование игр на развитие ловкости: «Быстро встань в шеренгу», «Ловишки».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665
75	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665
76	Разучивание спортивной игры "Футбол". История футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842
77	Обучение техники удара по неподвижному мячу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625
78	Закрепление техники удара по неподвижному мячу. Обучение техники остановки мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645
79	Совершенствование техники удара по неподвижному мячу. Закрепление техники остановки мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645
80	Совершенствование техники остановки мяча. Передачи мяча в тройках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863
81	Разучивание игры баскетбол Передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/18968
82	Обучение техники передачи и ловли мяча в парах и тройках: двумя руками от груди и с отскоком от пола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326491
83	Закрепление техники передачи и ловли мяча в парах и тройках: двумя руками от груди и с отскоком от пола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326491
84	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в парах и тройках: двумя руками от груди и с отскоком от пола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326491
85	Обучение техники ведения баскетбольного мяча, обвод конусов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189739

86	Закрепление техники ведения баскетбольного мяча, обвод конусов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189739
87	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча, обвод конусов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189739
88	Разучить разминку с баскетбольным мячом. Обучение техники ведения мяча в колоннах .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189746
89	Выполнять разминку с баскетбольным мячом. Закрепление техники ведения мяча в колоннах .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189746
90	Совершенствование техники ведения мяча в колоннах. Игра на совершенствование приобретенных навыков «Оранжевый мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189746 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883
91	Спортивная игра «Оранжевый мяч»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883

Модуль «Спорт» (8 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению»; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.

- Групповая работа: Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации).

- Учебный диалог: Тема: «Физическая подготовка»: осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;

- Рефлексия: демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

92	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
93	Техника подтягивания на высокой перекладине, подтягивание на низкой перекладине	1	https://www.gto.ru/
94	Техника сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://www.gto.ru/
95	Техника наклона из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://www.gto.ru/
96	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1	https://www.gto.ru/
97	Техника метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров Техника поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	1	https://www.gto.ru/
98	Техника бега на 30 м, с Челночный бег 3*10 м, с	1	https://www.gto.ru/ https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
99	Смешанное передвижение на 1000 метров	1	https://www.gto.ru/

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
(с учетом рабочей программы воспитания)
2 класс (102 ч)**

№ п/п	Тема	Количество во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. 			

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.:

- Учебный диалог: Тема:

«История подвижных игр соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа военных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении

- Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)

1	История возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (6ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Практическая работа «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра)

- Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.

- Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов

- Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения) разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

- Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

- Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов .

- Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): разучивают

упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

- Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков): знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).

3	Физическое развитие человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628
4	Сила и выносливость как физическое качество и способы их измерения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732
5	Быстрота как физическое качество и способ его измерения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628
6	Гибкость как физическое качество и способ его измерения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628
7	Развитие координации движений и способ измерения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628
8	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на

уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;

рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):

1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);

2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);

3 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);

4 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)

- Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий

- Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)

9	Закаливание организма обтиранием	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575
10	Составления комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553

Модуль «Лёгкая атлетика» (24ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания

учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»(учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
- Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):

разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:

1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);

2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени)

- Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):

разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:

— толчком двумя ногами по разметке;

— толчком двумя ногами с поворотом в стороны;

— толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;

— толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;

— толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением

- Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):

наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации

- Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т п); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки

- Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):

наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:

выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);

выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора

	<p>присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной</p>		
1 1	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике	1	https://resh.edu.ru/
1 2	Обучение техники метания малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, стоя и лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759
1 3	Закрепление техники метания малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, стоя и лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759
1 4	Совершенствование техники метания малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, стоя и лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759
1 5	Совершенствование техники метания малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, стоя и лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759
1 6	Учет техники метания малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения сидя, стоя и лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759
1 7	Обучение техники метания мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706
1 8	Закрепление техники метания мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706
1 9	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706
2 0	Учет техники метания мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706
2 1	Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
2 2	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
2 3	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
2 4	Учет техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553

2 5	Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
2 6	Обучение техники сложно координированных передвижений ходьбой по гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
2 7	Техника равномерной ходьбы по скамейке с перешагиванием через предметы(кубики, набивные мячи).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
2 8	Техника передвижения приставным шагом с набивным мячом в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
2 9	Техника передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553
3 0	Обучение техники сложно координированным беговым упражнениям	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680
3 1	Техника бега с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 360	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680
3 2	Техника бега с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лежа, спиной и боком вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062
3 3	Техника бега с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку, проползанием под гимнастической перекладиной.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062
3 4	Учет сложно координированных беговых упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680

Модуль «Гимнастика» (24ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,

высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»(рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.
Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде« Класс в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!» «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,«Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»
- Тема «Гимнастическая разминка»(рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)
- Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»(рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации)
- Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»(рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;
разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;
составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение
- Тема «Танцевальные движения»(рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с хороводным

<p>шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>			
3 5	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/
3 6	Строевые упражнения Обучение расчету по номерам, стоя в одной шеренге. Разучивание комплекса упражнений с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322
3 7	Строевые упражнения. Техника перестроения из одной шеренги в две стоя на месте. Закрепление комплекса упражнений с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322
3 8	Строевые упражнения: повороты на право и налево в колонне по одному. Совершенствование комплекса упражнений с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322
3 9	Обучение вращению скакалки :сложенной вдвое, поочередно правой и левой ,перед собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4 0	Закрепление техники вращения скакалки перед собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4 1	Совершенствование техники вращения скакалки перед собой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4 2	Обучение прыжков через скакалку(лежащую на полу) на двух ногах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4 3	Закрепление прыжков через скакалку (лежащую на полу) на двух ногах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4 4	Совершенствование техники прыжков через лежащую на полу скакалку на двух ногах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4	Обучение техники прыжков	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/

5	через скакалку на двух ногах на месте в полной координации.		191551
4 6	Закрепление техники прыжков через скакалку на двух ногах на месте в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4 7	Совершенствование техники прыжков через скакалку на двух ногах на месте в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4 8	Учет техники прыжков через скакалку на двух ногах на месте в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551
4 9	Танцевальные движения. Обучениетехники хороводного шага, галопа; висы на гимнастической перекладине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981
5 0	Закрепление техники хороводного шага, галопа; вися на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981
5 1	Совершенствование техники хороводного шага, галопа; вися на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981
5 2	Учет хороводного шагаи галопа в полной координации под музыкальное сопровождение; вися на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981
5 3	Совершенствование техники подтягивания на перекладине из вися лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184
5 4	Учет подтягивание из вися лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184
5 5	Совершенствование техники подтягиваний на высокой и низкой перекладине.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184
5 6	Акробатика. Обучение техники выполнения упражнения «мост» из положения лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462
5 7	Совершенствование техники выполнения упражнения «мост». Совершенствование техники стойки на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462

5 8	Учет техники выполнения упражнения «мост»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462
5 9	Учет техники стойки на лопатках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462

Модуль «лыжная подготовка» (18ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):
повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;
изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;
анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
- Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):
наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;
разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);
разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);
выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения
- Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»(рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):
наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);
разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;
наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации)
- Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»(рассказ и

	образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъема; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.		
6 0	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
6 1	Обучение техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096
6 2	Закрепление техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096
6 3	Совершенствование техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096
6 4	Учет техники передвижения на лыжах двухшажных попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096
6 5	Обучение техники подъема лесенкой на лыжах, спуска с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158
6 6	Закрепление техники подъема лесенкой на лыжах, спуска с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158
6 7	Совершенствование техники подъема лесенкой на лыжах, спуска с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158
6 8	Учет техники подъема лесенкой на лыжах, спуска с пологого склона.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158
6 9	Обучение техники подъема на лыжах «лесенкой». Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037
7 0	Закрепление техники подъема на лыжах «лесенкой» Передвижение на	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037

	лыжах скользящим шагом.		
7 1	Совершенствование техники подъема на лыжах «лесенкой» Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037
7 2	Учет техники подъема на лыжах «лесенкой». Передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037
7 3	Обучение техники торможения лыжными палками и падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
7 4	Закрепление техники торможения лыжными палками и падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
7 5	Совершенствование техники торможения лыжными палками и падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
7 6	Учет - техники торможения лыжными палками и падением на бок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207
7 7	Совершенствование техник передвижений на лыжах на дистанции 1000м .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985

Модуль «спортивные и подвижные игры» (18ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
- Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями

	игры футбол;наблюдает и анализирует содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.		
7 8	Правила поведения на занятиях по подвижным и спортивным играм	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054
7 9	Обучение техники передвижений в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054
8 0	Совершенствование техники передвижений в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117
8 1	<u>Баскетбол.</u> Обучение техники ловли и передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117
8 2	<u>Баскетбол.</u> Закрепление техники ловли и передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936
8 3	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936
8 4	<u>Баскетбол.</u> Учет техники ловли и передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936
8 5	<u>Баскетбол.</u> Обведение препятствий. Стойка игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054
8 6	<u>Волейбол.</u> Обучение техники подбрасывания мяча в волейболе ,стойка игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229
8 7	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники подбрасывания мяча в волейболе ,стойка игрока.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229
8 8	<u>Волейбол.</u> Перемещения в стойке приставными шагами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285
8 9	<u>Волейбол.</u> Обучение техники верхней прямой подачи над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374
9 0	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техники верхней прямой подачи над собой. Игра «Пионербол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374
9	<u>Волейбол.</u> Учет техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/

1	верхней прямой подачи над собой. Игра «Пионербол»		192374
9 2	<u>Футбол.</u> Совершенствование техники ведения мяча по прямой, по кругу. Техника остановки мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007
9 3	Игра в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007
9 4	Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643

Модуль «Спорт» (8 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре)
- Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

95	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
96	Техника подтягивания на высокой перекладине, подтягивание	1	https://www.gto.ru/

	на низкой перекладине		
97	Техника сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://www.gto.ru/
98	Техника наклона из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://www.gto.ru/
99	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1	https://www.gto.ru/
100	Техника метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров Техника поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	1	https://www.gto.ru/
101	Техника бега на 30 м, с Челночный бег 3*10 м,с	1	https://www.gto.ru/ https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
102	Смешанное передвижение на 1000 метров	1	https://www.gto.ru/

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
(с учетом рабочей программы воспитания)
3класс (102 ч)**

№ п/п	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч)			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.: ▪ Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. ▪ Тема: история возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. 		

1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778
2	история развития физической культуры народов, населявших территорию России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778
3	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; б выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)

- Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): б наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)

- Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)

4	Виды физических упражнений, исполь-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804
---	-------------------------------------	---	---

	зуемых на уроках.		
5	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804
6	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919
7	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения
- Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:
 - выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;
 - отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);
 - переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных

	<p>упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>— сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тема «Зрительная гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): 6 обсуждают понятие «гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). 		
9	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861
10	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316 https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104
<p>Модуль «Лёгкая атлетика» (24ч)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Тема «Прыжок в длину с разбега»(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: <ul style="list-style-type: none"> — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации ▪ Тема «Броски набивного мяча»(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, 			

<p>анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»(объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):выполняют упражнения: <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).</p>			
11	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
12	обучение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
13	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
14	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
15	Учет техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
16	Обучение техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
17	Закрепление техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
18	Совершенствование техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
19	Учет техники броска	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/

	набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.		226376
20	Обучение техники броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
21	Закрепление техники броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
22	Совершенствование техники броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
23	Учет техники броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
24	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег на короткие дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856
25	Совершенствование техники бега на короткие дистанции ,техники высокого старта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856
26	Совершенствование техники бега повышенной координационной сложности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459
27	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
28	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
29	Учет техники метания мяча на дальность .развитие скоросно-силовых качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376

30	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров без учета времени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195125
31	Развитие выносливости. Бег на 1000 метров без учета времени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195125
32	Совершенствование техники метания мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
33	Совершенствование техники метания мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376
34	Учет техники метания мяча в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376

Модуль «Гимнастика» (24ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Тема «Строевые команды и упражнения»(образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:
 - «Класс, по три рассчитайсь!»;
 - «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;
- «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:
 - «В колонну по три налево шагом марш!»;
 - «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»
- Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);

разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)

- Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком)
- Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): б выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации
- Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; б разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад
- Тема «Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;

разучивают упражнения ритмической гимнастики: и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ; и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ; и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ; 5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ; и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п ; и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2; и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п ; и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и п ; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)

- Тема «Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:

— небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;

— подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд- книзу;

— небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;

— подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд- книзу;

разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.

35	инструкция по охране труда раздел гимнастика. строевые упражнения .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013
36	Обучение техники выполнения передвижений в	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013

	колонепо одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;строевые упражнения на месте .		
37	Закрепление техники выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;строевые упражнения на месте .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013
38	Совершенствование техники выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;строевые упражнения на месте .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013
39	Учет техники выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;строевые упражнения на месте .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013
40	Обучение технике лазанья по канату в три приема. Развитие двигательных качеств ловкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
41	Закрепление технике лазанья по канату в три приемаРазвитие двигательных качеств ловкость	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
42	Совершенствованиетехник е лазанья по канату в три приема.Развитие двигательных качеств ловкость	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
43	Учет технике лазанья по канату в три приема.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
44	Обучение техники лазания по гимнастической стенке приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
45	Закрепление техники лазания по гимнастической стенке приставным шагом правым и левым боком по	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039

	нижней жерди.		
46	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
47	Учет техники лазания по гимнастической стенке приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
48	Совершенствование техники прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; вращением назад с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
49	Совершенствование техники прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; вращением назад с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
50	Учет техники прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; вращением назад с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
51	Разучивают упражнения ритмической гимнастики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
52	Закрепляют технику упражнений ритмической гимнастики.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
53	Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039
54	Учет техники выполнения комбинации ритмической гимнастики под музыкальное	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039

	сопровождение.		
55	Разучивают движения танца галоп, полька. Развитие равновесия .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279094
56	Закрепляют движения танца галоп,полька. Развитие равновесия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279094
57	Совершенствование техники движения танца галоп,полька. Развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279094
58	Учет техники движения танца галоп, полька. Развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279094
Модуль «лыжная подготовка» (18ч)			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации ▪ Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. ▪ Тема «Повороты на лыжах способом переступания» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. 			
59	Инструкция по охране труда раздел «Лыжная подготовка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374

60	Обучение техники одновременного двух-шажногохода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
61	Закрепление техники одновременного двух-шажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
62	Совершенствование техники одновременного двух-шажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
63	Учет техники одновременного двух-шажного хода.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
64	Обучение техникеповоротов переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
65	Закрепление технике поворотов переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
66	Совершенствование технике поворотов переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
67	Учет технике поворотов переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
68	обучение техники спусков с горки, торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193575
69	Закрепление техники спусков с горки, торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193575
70	Совершенствование техники спусков с горки, торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193575
71	Учет техники спусков с горки, торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193575
72	совершенствование техники передвижения одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155
73	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037

74	Совершенствование техник передвижений на лыжах разными ходами; прохождение дистанции 1000метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191298
75	Совершенствование техник передвижений на лыжах разными ходами; прохождение дистанции 1500 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191298
76	Учет прохождение дистанции 2000 метров на время.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374

Модуль «спортивные и подвижные игры» (12ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры .
- Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);
 - основная стойка баскетболиста;
 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;
 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;
 - ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;
 наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):

	<p>— прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>— приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>— подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p>		
77	инструкция по охране труда раздел «подвижные и спортивные игры» игра : Класс смирно!	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590
78	Разучивание игр «Кузнечики», «Попади в мяч»; развитие двигательных качеств ловкость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278910
79	Игры моей Родины. подвижные игры :ручеек, выбивалы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start
80	<u>Баскетбол.</u> Разучивают технические приёмы игры баскетбол. Совершенствование техник ловли и передачи мяча двумя руками от груди в стойке на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670
81	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техник ловли и передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670
82	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286
83	<u>Баскетбол.</u> Совершенствование техник бросков в кольцо.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193966
84	<u>Волейбол.</u> Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074
85	<u>Волейбол.</u> Обучение приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152
86	<u>Волейбол.</u> Совершенствование	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152

	техник приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу		
87	<u>Волейбол.</u> Обучение техники прямой нижней подачи через волейбольную сетку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178
88	<u>Волейбол.</u> Совершенствование техник прямой нижней подачи через волейбольную сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178
Модуль «Спорт» (14 ч) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 			
89	Техника подтягивания на высокой перекладине,	1	https://www.gto.ru/
90	Техника подтягивание на низкой перекладине		https://www.gto.ru/
91	Техника сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://www.gto.ru/
92	Техника наклона из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://www.gto.ru/
93	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами	1	https://www.gto.ru/
94	Техника метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	1	https://www.gto.ru/

95	Техника метания мяча весом 150гр.	1	https://www.gto.ru/
96	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	1	https://www.gto.ru/
97	Техника бега на 30 м, с	1	https://www.gto.ru/
98	Техника бега на 60 м.	1	https://www.gto.ru/
99	Техника Челночный бег 3*10 м.	1	https://www.gto.ru/
100	Техника бега на 1000м	1	https://www.gto.ru/
101	Техника прыжка в длину с разбега.	1	https://www.gto.ru/
102	Кросс на 1000м.	1	https://www.gto.ru/

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
(с учетом рабочей программы воспитания)
4класс (102 ч)**

№ п/п	Те ма	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч)			
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Учебный диалог: Тема «Из истории развития физической культуры в России»(рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают 		

особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А В Суворова российским воинам.

- Учебный диалог: Тема «Из истории развития национальных видов спорта»(рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.

1	Истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Развитие национальных видов спорта в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Учебный диалог:
Тема«Самостоятельная физическая подготовка»(диалог с учителем, использованиерисунков, плакатов, видеороликов):
обсуждают содержаниеизадачифизическойподготовкишкольников, её связьсукреплениемздоровья, подготовкойкпредстоящейжизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях

- Групповая работа. Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты

ульса(работавпарах):

— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 секунд восстановления;

— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 секунд восстановления;

— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения

▪ Проект.

Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): 6 обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;

измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;

ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;

обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:

— проводят тестирование осанки;

— сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения

▪ Учебный диалог Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):

обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):

— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);

— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)

3	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
4	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/

5	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
6	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
7	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
8	Оценка состояния осанки. Упражнения для профилактики ее нарушений и предупреждения ее сутулости. Упражнения для снижения массы тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
9	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/

Спортивно- оздоровительная деятельность (92час)

Модуль «Лёгкая атлетика» (24ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках

явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог:

Тема «Предупреждение травматизма занятия лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках метания спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой

- Групповая работа. Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:

— толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;
 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;
 перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;
 выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации

- Групповая работа.

Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий, выполняют низкий старт в последовательности команд «Настарт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции и 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции

- Групповая работа.

Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:

1 — выполнение положения тела в нутоволук ; 2 — имитация финального усилия;
 3 — сохранение равновесия после броска;
 выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения в полной координации.

10	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
11	Обучение техники прыжка в высоту с	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

	разбега способом перешагивания		
12	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
13	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
14	Учет техники прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
15	Обучение техники низкого старта. Бег 30 м .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
16	Закрепление техники низкого старта. Бег 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
17	Совершенствования техники низкого старта на дистанции 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
18	Учет техники низкого старта на дистанции 30 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
19	Обучение техники метания мяча на дальность 150 г.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
20	Закрепление техники метания мяча на дальность 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
21	Совершенствования техники метания мяча на дальность 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
22	Учет техники метания мяча на дальность 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
23	Развитие выносливости на дистанции 1000м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
24	Развитие скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195208/

Модуль «Гимнастика» (24 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению»; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения гимнастических упражнений.
- Учебный диалог
Тема«Предупреждениетравмпривыполнениигимнастическихиакробатическихупражнений»(учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):
обсуждаютвозможныетравмыпривыполнениигимнастическихиакробатическихупражнений, анализируют причиныих появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения травм;
разучиваютправилапрофилактики травматизма и выполняют их на занятиях
- Групповая работа
Тема«Акробатическаякомбинация»(консультацияучителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):
обсуждаютправила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):

Вариант 1 И п — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 —

ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 —

прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;

—

сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;

—

опираясь на руки, поднять голову вверх, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;

— встать и принять основную стойку

Вариант 2 И п — основная стойка;

1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;

— прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;

— обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;

— наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;

— отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;

— разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;

— опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;
— прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;
— обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;
— отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 — встать в и п ; составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); изучают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах)

- Групповая работа. Тема «Опорный прыжок»(образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);

описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:— прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;

— напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации) .

- Групповая работа Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»(образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;

знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись сзади; присев и присев сзади); изучают упражнения на низкой гимнастической перекладине:— подъём в упор прыжка;— подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках

- Групповая работа.

Тема «Танцевальные упражнения»(образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):

наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;

изучают движения танца, стоя на месте:

1—2—

толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;

3—4— повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;

выполняют изученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:

1—4— небольшие подскоки на месте;

5— толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6—

толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;

7— толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8—

продолжать подскок вперёд вынесением левой ноги вперёд-в сторону;

выполняют танец «Летка-

енка» в полной координации под музыкальное сопровождение

25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195339/
26	Разучивание акробатических комбинаций.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195365/
27	Закрепление акробатических комбинаций	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195365/
28	Совершенствование акробатических комбинаций	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195365/
29	Составление индивидуальной комбинаций из 6 -9 хорошо освоенных упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195365/
30	Учет акробатических комбинации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195365/
31	Обучение техники опорного прыжка. Подводящие упражнения для освоения прыжка через гимнастического козла способом напрыгивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
32	Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
33	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
34	Учет техники опорного прыжка, через гимнастического козла способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
35	Обучение упражнений на	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

	гимнастической перекладине: «вис, упор»		
36	Выполнение висов и упоров (вис сверху, снизу, разноименный)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
37	Совершенствование висов и упоров.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
38	Разучивание упражнений на низкой и высокой перекладине, подъём а в упор с прыжка , подъём - переворотом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
39	Закрепление техники упражнений на низкой и высокой перекладине, подъём а в упор с прыжка , подъём-переворотом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
40	Совершенствование техники упражнений на низкой и высокой перекладине, подъём а в упор с прыжка , подъём-переворотом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
41	Учет техники упражнений на низкой и высокой перекладине, подъём а в упор с прыжка , подъём-переворотом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
42	Обучение танцевальных движений танца «Летко-енка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/
43	Закрепление танцевальных движений танца «Летко-енка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/
44	Совершенствование танцевальных движений танца «Летко-енка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/
45	Выполнение танца «Летко-енка» в полной координации по музыкальное сопровождение.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/
46	Учет танца «Летко-	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/

	енка» в полной координации по музыкальное сопровождение.		
47	Разучивание комплекса упражнений для закаливания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279147/
48	Закрепление комплекса упражнений для закаливания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279147/
49	Совершенствование комплекса упражнений для закаливания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279147/

Модуль «Лыжная подготовка» (14 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
- Учебный диалог: Тема: «Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению»; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
- Учебный диалог:
Тема «Предупреждение травм занятия лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их занятия лыжной подготовкой
- Практическая работа :Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с ранее изученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение по небольшому склону, стоя на лыжах и одновременное отталкивание с палками; выполняют передвижение одновременным двур

ременным ходом по фазам движения и в полной координации.			
50	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195561/
51	Обучение передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
52	Закрепление передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
53	Совершенствование передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
54	Учет передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
55	Обучение техники скольжения с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременное отталкивания палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
56	Закрепление техники скольжения с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременное отталкивания палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
57	Совершенствование техники скольжения с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременное отталкивания палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
58	Учет техники скольжения с небольшого склона,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/

	стоя на лыжах и одновременное отталкивания палками.		
59	Совершенствование техники передвижений одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
60	Учет техники передвижений одношажным одновременным ходом по фазам движения в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
61	Совершенствование техники передвижений на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
62	Совершенствование техники торможения падением на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
63	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189420/
64	Дистанция – 1км. Игра «Кто дальше».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/

Модуль «Подвижные и спортивные игры» (22 ч)

- Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

- Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

- Учебный диалог.

Тема «Предупреждение травматизма занятиях подвижными играми» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):
обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в за

леинаоткрытойплощадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми

- Практическая работа. Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.

- Практическая работа. Диалог Тема «Технические действия игры волейбол»(учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:

— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);

— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;

выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;

— передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;

— приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;

выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности

- Практическая работа. Тема «Технические действия игры баскетбол»(учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:

— стойка баскетболиста с мячом в руках;

— бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);

— бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;

выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности

- Практическая работа. Тема «Технические действия игры футбол»(учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):6 наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.

65	Правила техники безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
----	---	---	---

66	Разучивание подвижных игр общефизической подготовки «Заря зарница»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
67	Закрепление подвижных игр общефизической подготовки. «Заря зарница»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
68	Обучение подводящих упражнений для освоение техники нижней боковой подачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
69	Обучение нижней боковой подачи через волейбольную сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
70	Закрепление нижней боковой подачи через волейбольную сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
71	Совершенствование нижней боковой подачи через волейбольную сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
72	Учет нижней боковой подачи через волейбольную сетку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/
73	Обучение приема и передача мяча сверху двумя руками. Игра пионербол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
74	Закрепление приема и передача мяча сверху двумя руками. Игра пионербол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
75	Совершенствование приема и передача мяча сверху двумя руками. Игра пионербол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
76	Учет приема и передача мяча сверху двумя руками. Игра пионербол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
77	Обучение техники броска мяча двумя руками от груди с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/

	Совершенствование ведение и передач мяча.		
78	Закрепление техники броска мяча двумя руками от груди с места. Совершенствование ведение и передач мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
79	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от груди с места. Совершенствование ведение и передач мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
80	Учет техники броска мяча двумя руками от груди с места. Совершенствование ведение и передач мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
81	Совершенствование техник, ведения, ловли и передач мяча. Учебная игра « 5*5».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
82	Обучение техники остановки катящегося футбольного мяча, катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
83	Закрепление техники остановки катящегося футбольного мяча, катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
84	Совершенствование техники остановки катящегося футбольного мяча, катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/

85	Учет техники остановки катящегося футбольного мяча, катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
86	Учебная игра «Футбол»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
<p>Модуль «Спорт» (16 ч)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. ▪ Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. ▪ Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. ▪ Рефлексия: демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО 			
87	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/
88	Техника подтягивания на высокой перекладине,	1	https://www.gto.ru/
89	Техника подтягивание на низкой перекладине		https://www.gto.ru/
90	Техника сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://www.gto.ru/
91	Техника наклона из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://www.gto.ru/
92	Техника прыжка в	1	https://www.gto.ru/

	длину с места толчком двумя ногами		
93	Техника метания теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	1	https://www.gto.ru/
94	Техника метания мяча весом 150гр.	1	https://www.gto.ru/
95	Техника поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	1	https://www.gto.ru/
96	Техника бега на 30 м, с	1	https://www.gto.ru/
97	Техника бега на 60 м.	1	https://www.gto.ru/
98	Техника Челночный бег 3*10 м,с	1	https://www.gto.ru/
99	Техника бега на 1000м	1	https://www.gto.ru/
100	Техника прыжка в длину с разбега.	1	https://www.gto.ru/
101	Кросс на 1000м.	1	https://www.gto.ru/
102	Кросс по пересеченной местности 2000 м	1	https://www.gto.ru/